

## **OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI**

### **POTENZIAMENTO FISILOGICO:**

- 1 - Resistenza generale e specifica: (tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato; vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata); corsa atletica; corsa intervallata; corsa a navetta.
- 2 - Reattività, rapidità e velocità: (compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile); andature specifiche (skip, calciata, balzi, balzata, incrociata, laterale, galoppi, trottata, saltellata ) in avanti e indietro.
- 3 - Forza (vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità); esercizi per la potenza muscolare a carico naturale.
- 4 - Flessibilità e mobilità articolare: (eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare); stretching, esercizi di flessibilità a corpo libero con o senza piccoli attrezzi (cerchi, coni).
- 5 - Potenziamento fisiologico dei grossi apparati (cardiocircolatorio, respiratorio e locomotore).

### **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:**

1. esercizi di controllo segmentario;
2. esercizi con movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali;
3. esercizi con movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;
4. esercizi con compiti motori in situazioni particolari tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio;
5. esercizi per la coordinazione neuro- muscolare; 6 esercizi per la coordinazione oculo-podalica e oculo-manuale.

### **AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:**

Fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati quest'anno scolastico: Tennis tavolo, Badminton e Biliardino. Conoscere teoricamente, almeno una disciplina individuale e uno sport di squadra nei vari ruoli.

Fondamentali individuali di alcune specialità dell'Atletica leggera (esercizi propedeutici alle discipline). Piani di lezione sul potenziamento muscolare attraverso circuiti e schede di allenamento. Lavoro sullo step .

**CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E DELLA SOCIALIZZAZIONE:** Lavoro di gruppo, giochi di squadra, circuiti di destrezza e staffette, conoscenza e rispetto delle regole.

Informazioni e conoscenze relative alla: sicurezza nello svolgere attività motorie e sportive. Il corpo umano in generale.

Assi e piani del corpo umano. Posizioni e movimenti. La frequenza cardiaca e l'allenamento in forma elementare. I test motori. L'allenamento in forma elementare. La tecnica della corsa e del salto in alto. Lo stretching. Apparato locomotore in forma elementare. . Regolamenti sportivi in forma generale (Calcio, Pallacanestro, Pallavolo, Pallamano e flag football).

Educazione civica: le regole sociali attraverso i regolamenti sportivi dei maggior sport di squadra.

Le attività pratiche sono state svolte nelle strutture dell'Istituto, nei campi all'aperto ed in palestra.

Verifiche pratiche: percorsi con l'utilizzo di piccoli attrezzi (coni, cinesini, funi e cerchi) con valutazione dei tempi di esecuzione e delle capacità psico-motorie impegnate. Verifiche orali degli argomenti svolti e dei regolamenti degli sport trattati e di educazione civica

Quartu Sant'Elena, 04/06/2024

Claudia Asuni